Konsumsi Buah, Sayur Dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara

Consumption of Fruits, Vegetables, and Fish Based on Socio-Demographic Coastal Communities of North Sumatra Province

Petti Siti Fatimah[1], Putra Apriadi Siregar[2]
[1]Universitas Sumatera Utara, Medan
[2]Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan
Email corespondensi: petti.siti.fatimah@gmail.com

Track Record Article
Diterima :5 Juli 2020
Dipublikasi: 5 Juli 2020

Abstrak

Konsumsi makanan sehat dan seimbang menjadi salah satu bentuk aplikasi perilaku sehat. Konsumsi sayur ,buah dan ikan di masyarakat masih cukup rendah. Anjuran konsumsi buah dan sayur menurut Pedoman Gizi Seimbang yaitu 2-3 porsi/hari untuk buah dan 3-4 porsi/hari untuk sayur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui konsumsi buah, sayur dan ikan berdasarkan sosio demografi masyarakat pesisir Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan desain crossectional. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Belawan I, Kecamatan Medan Belawan, Kota Medan , Sumatera Utara. Sampel penelitian ini yaitu sebahagian keluarga yang berada di Kelurahan Belawan 1 yaitu sebanyak 90 rumah tangga. Penelitian ini menggunakan analisis data dilakukan secara Deskriftif yaitu Tabulasi Silang (crosstab) dari program SPSS versi 21. Hasil penelitian ini didapatkan karakteristik responden Laki-laki terbanyak sebesar 63,1% dengan rentang usia terbanyak pada usia 41-50 tahun sebesar 25,2%. Lalu pekerjaan tertinggi yang banyak mengonsumsi buah yaitu pekerjaan Pegawai Swasta sebesar 25%, Anggota keluarga yang banyak mengonsumsi buah yaitu pada jumlah anggota keluarga 2 dan 8 sebesar 33.33%, Serta tingginya tingkat pendidikan mengkonsumsi buah yaitu pada pendidikan SMA sebesar 44.44 %. Diharapkan kepada Dinas Kesehatan Kota Medan perlu melakukan penyuluhan kesehatan dan gizi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya di daerah Belawan I tentang konsumsi sayur, buah dan gizi. Masyarakat harus lebih peduli untuk mengkonsumsi sayur 3-4 porsi/hari, buah 2-3 porsi/hari dan ikan 2-3 porsi/hari agar kebutuhan nutrisi tubuh mereka terpenuhi.

Kata kunci: Konsumsi, Buah, Sayur, Ikan, Masyarakat Pesisir

Abstract

Consumption of healthy and balanced food is one form of application for healthy behaviour. Consumption of vegetables, fruit and fish in the community is still quite low. Suggested consumption of fruits and vegetables according to the Balanced Nutrition Guidelines, namely 2-3 servings/day for fruit and 3-4 servings/day for vegetables. The purpose of this study is to describe the consumption of fruit, vegetables and fish based on the socio-demographic of coastal communities in North Sumatra Province. This research uses a cross-sectional design. This research was conducted in Belawan I Village, Medan Belawan District, Medan City, North Sumatra. The sample of this study was that many families residing in Belawan 1 Village were 90 households. This research uses descriptive data analysis and then uses crosstab from SPSS version 21. The results of this study found that the characteristics of most male respondents were 63.1% with the most massive age range at age 41-50 years by 25.2%. Then the highest occupation that consumes much fruit is the work of Private Employees by 25%, Family members who consume much fruit that is the number of family members 2 and 8 amounted to 33.33%, And the high level of education consumes fruit that is in high school education by 44.44%. It is expected that the Medan City Health Office needs to conduct health and nutrition counselling to increase public knowledge, especially in the Belawan I area about the consumption of vegetables, fruit and

nutrition. People should be more concerned to consume vegetables 3-4 servings/day, fruits 2-3 servings/day and fish 2-3 servings/day so that their body's nutritional needs are met.

Keywords: Consumption, Fruit, Vegetables, Fish, Coastal community

1. Pendahuluan

Perilaku makan sehat merupakan perilaku mengonsumsi beberapa variasi kelompok makanan yang direkomendasikan yaitu karbohidrat, buah dan sayur, protein, dan lemak, berlaku secara universal. Buah dan sayur merupakan sumber bahan pangan yang mengandung vitamin dan mineral yang berfungsi untuk mempertahankan fungsi fisiologis tubuh. Umumnya vitamin dan mineral hanya diperlukan dalam jumlah kecil, namun karena vitamin dan mineral tersebut tidak dapat dibentuk sendiri oleh tubuh maka harus didukung dengan suplai bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral secara rutin sesuai kebutuhan tubuh (Manullang, 2015).

Kandungan gizi utama dalam buah dan sayuran adalah vitamin dan mineral. Vitamin yang terdapat dalam buah dan sayuran adalah pro vitamin A, vitamin C, K, E, dan berbagai kelompok vitamin B kompleks. Buah dan sayur juga kaya akan berbagai jenis mineral, diantaranya kalium (K), kalsium (Ca), natrium (Na), zat besi (Fe), magnesium (Mg), mangan (Mn), seng (Zn), selenium (Se), dan boron (Bo). Konsumsi buah dan sayuran menjadi salah satu bentuk pencegahan terjadinya penyakit hipertensi dan diabetes mellitus (Siregar, 2020).

Perilaku konsumsi juga menjadi penyebab penting dalam terjadinya stunting (Krasevec et al , 2015). Pada masyarakat pedesaan perilaku konsumsi rumah tangga dipengaruhi modernisasi, yaitu terbukanya akses desa ke kota yang semakin terbuka menyebabkan kemudahan perdagangan makanan instan masuk ke pedesaan (Dini dkk, 2017). Fenomena modernisasi lainnya adalah meningkatnya kontribusi perempuan dalam pasar kerja di pedesaan karena masuknya pabrik-pabrik manufacturing. Kondisi tersebut menyebabkan waktu yang dimiliki ibu untuk memasak dan menyiapkan makanan bagi rumah tangga berkurang sehingga perilaku membeli makanan matang juga meningkat di pedesaan. Terdapat perbedaan preferensi rumah tangga di perkotaan dan pedesaan terhadap pangan hewani yang ditunjukkan dengan perbedaan tingkat partisipasi dan tingkat konsumsinya. Diantara jenis produk peternakan, telur ayam ras dan daging ayam ras yang paling banyak dikonsumsi oleh rumah tangga di kota dan di desa, sedangkan untuk kelompok perikanan yang paling banyak dikonsumsi adalah ikan laut berupa ikan tongkol/tuna/cakalang (Ariani, 2018).

Makanan yang diakses oleh rumah tangga tidak terlepas dari kebiasaan pangan yang sudah muncul sejak zaman nenek moyang, namun juga dipengaruhi oleh sistem pertanian

yang berkembang di daerah tersebut. Kegagalan diversifikasi pertanian menyebabkan kegagalan dalam rumah tangga untuk mengakses pangan yang beragam sehingga berpengaruh pada kondisi kesehatan masyarakat, seperti stunting dan obesitas (Deller, et al., 2017). Kebijakan penyediaan pangan yang beragam hasil pertanian lokal menjadi faktor yang perlu diperhatikan karena berpengaruh pada peningkatan akses masyarakat terhadap pangan yang beragam, peningkatan kedaulatan pangan, dan tidak terjebak dengan impor pangan.

Konsumsi merupakan determinan penting dalam aktivitas ekonomi di suatu wilayah. Selain itu, konsumsi dapat menggambarkan sisi ekonomi rumah tangga yaitu bagaimana rumah tangga memproporsikan pendapatan yang dimilikinya (Mayasari, 2018). Sebagian besar subjek lebih banyak mengonsumsi pangan karbohidrat dan lauk hewani daripada mengonsumsi sayur, buah, lauk nabati, dan susu (Wahyuningsih, 2020) .

Kecamatan Medan Belawan merupakan salah satu kecamatan di Kota Medan yang menjadi wilayah pesisir. Kecamatan Medan Belawan memiliki luas wilayah 21,82 Km^2 dengan jumlah penduduk sebanyak 116.616 orang. Kecamatan Belawan menjadi daerah yang menjadi prioritas pembangunan karena jumlah penduduk yang banyak namun memiliki berbagai permasalahan kesehatan yang tinggi seperti Diare, ISPA hingga gizi buruk dan gizi kurang (BPS Kota Medan, 2019). Permasalahan kesehatan yang banyak terjadi di Kota Medan dapat terjadi karena sistem informasi kesehatan baik pencatatan dan pelaporan yang dilakukan tidak berjalan dengan baik (Siregar, 2019) .

Secara geografis masyarakat nelayan adalah masyarakat yang hidup, tumbuh, dan berkembang di kawasan pesisir, yakni suatu kawasan transisi antara wilayah darat dan laut.Sebagai suatu sistem, masyarakat nelayan terdiri atas kategori-ketegori sosial yang membentuk kesatuan sosial. Mereka juga memiliki sistem nilai dan symbol-simbol kebudayaan sebagai referensi perilaku mereka sehari-hari. Konsumsi sayur dan buah akan meningkat pada beberapa kondisi masyarakat seperti saat hamil dan menyusui. Perilaku makan sehat ditujukan bagi setiap individu untuk semua usia, budaya, dan situasi geografis. Setiap individu direkomendasikan untuk mengonsumsi setiap kelompok makanan, tetapi sebagian besar individu hanya mengonsumsi kelompok makanan tertentu dan melewatkan atau sedikit mengonsumsi buah dan sayuran (Muhamad, 2019).

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Belawan I, Kecamatan Medan Belawan, Kota Medan Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan pada bulan

Agustus 2019-Februari 2020. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh masyarakat di Kelurahan Belawan 1, Kecamatan Medan Belawan, Kota Medan , Sumatera Utara sebanyak 6.819 rumah tangga. Sampel penelitian ini yaitu sebahagian keluarga yang berada di Kelurahan Belawan 1 yaitu sebanyak 90 rumah tangga, Kecamatan Medan Belawan, Kota Medan , Sumatera Utara.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel non random sampling yaitu menggunakan teknik puprosive. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu tinggal di wilayah pesisir, sudah tinggal di wilayah Kelurahan Kelurahan Belawan 1 minimal 1 tahun terakhir . Penelitian ini akan menggunakan kuesioner terbuka terstruktur yang mengadopsi dari kuesioner Riskesdas tahun 2018 tentang konsumsi makan sayur, buah dan ikan, penelitian ini juga akan mewawancarai responden untuk bertanya tentang sosiodemografi masyarakat pesisir. Penelitian ini melakukan wawancara secara langsung kepada masyarakat di Kelurahan Belawan 1, Kecamatan Medan Belawan, Kota Medan. Penelitian ini menggunakan analisis data dilakukan secara deskriftif yaitu melakukan distribusi frekuensi dan presentase kemudian melakukan analisis tabulasi silang (*crosstab*) dengan menggunakan program SPSS versi 21.

3. Hasil

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Belawan 1 yaitu sebanyak 90 rumah tangga, Kecamatan Medan Belawan, Kota Medan , Sumatera Utara. Hasil penelitian inidapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1 Gambaran Sosial Demografi Responden di Desa Belawan I

Variabel Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	**49**	**63.1**
Perempuan	**41**	**36,9**
Jumlah	**90**	**100**
Usia (Tahun)	**N**	**%**
23-24	**2**	**1,8**
25-30	**15**	**13,5**
31-40	**25**	**22,5**
41-50	**28**	**25,2**
51-60	**15**	**13,5**
62-66	**5**	**4,5**
Jumlah	**90**	**100**

Pendidikaan Terakhir	N	%
SD	**9**	**8,1**
SMP	**13**	**11,7**
SMA	**34**	**30,6**
D3	**4**	**3,6**
S1	**28**	**25,2**
S2	**2**	**1,8**
Jumlah	**90**	**100**
Pekerjaan	**N**	**%**
Wirausaha	**28**	**25,2**
Wiraswasta	**25**	**22,5**
Pegawai Swasta	**8**	**7,2**
Karyawan	**11**	**9,9**
PNS	**18**	**16,2**
Jumlah	**90**	**100**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui karakteristik responden bahwa jenis kelamin laki-laki sebayak 49 orang (63,1%) berada pada usia 41-50 tahun sebanyak 28 orang (25,2%). Pendidikan SMA sebanyak 34 orang (36,6%). Pekerjaan Wirausaha sebanyak 28 orang (25,2%).

Tabel. 2 Distribusi Tabulasi Silang antara Pekerjaan dengan Konsumsi Buah Responden

Variabel Pekerjaan	Konsumsi Buah / Minggu							
	Jarang		Sering		Sangat Sering		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Wiraswasta	11	44.00	12	48.00	5	20.00	25	100
Wirausaha	8	28.57	12	42,85	5	17,85	28	100
Pegawai Swasta	0	0.00	6	75.00	2	25.00	8	100
PNS	7	38.89	7	38.89	4	22.22	18	100
Karyawan	2	18.18	8	72.72	1	9.10	11	100
Total	**29**	**32.22**	**45**	**50.00**	**16**	**17.78**	**90**	**100**

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 90 responden, terdapat 16 responden (17.78%) yang sangat sering mengkonsumsi buah, dengan klasifikasi yang memiliki pekerjaan Wiraswasta sebanyak 5 responden (20%), yang memiliki pekerjaan Wirausaha sebanyak 5 responden (17.85%), yang memiliki pekerjaan Pegawai Swasta sebanyak 2 responden (25%), yang memiliki pekerjaan PNS sebanyak 4 responden (22.22%), dan yang memiliki pekerjaan Karyawan sebanyak 1 responden (9.1%).

Tabel. 3 Distribusi Tabulasi Silang antara Pekerjaan dengan Konsumsi Ikan Responden

Variabel Pekerjaan	Konsumsi Ikan / Minggu							
	Jarang		Sering		Sangat Sering		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Wiraswasta	6	24.00	16	64.00	3	12.00	25	100
Wirausaha	2	7.14	16	57.14	10	35.72	28	100
Pegawai Swasta	3	37.5	1	12.5	4	50.00	8	100
PNS	5	27.78	8	44.44	5	27.78	18	100
Karyawan	1	9.10	5	45.45	5	45.45	11	100
Total	**17**	**18.89**	**46**	**51.11**	**27**	**30.00**	**90**	**100**

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 90 responden, terdapat 27 responden (18.89%) yang sangat sering mengkonsumsi ikan, dengan klasifikasi yang memiliki pekerjaan Wiraswasta sebanyak 3 responden (12 %), yang memiliki pekerjaan Wirausaha sebanyak 10 responden (35.72%), yang memiliki pekerjaan Pegawai Swasta sebanyak 4 responden (50%), yang memiliki pekerjaan PNS sebanyak 5 responden (27.78%), dan yang memiliki pekerjaan Karyawan sebanyak 5 responden (45.45%).

Tabel. 4 Distribusi Tabulasi Silang antara Jumlah Anggota Keluarga dengan Konsumsi Buah Responden

Variabel Jumlah Anggota Keluarga	Konsumsi Buah / Minggu						Total	
	Jarang		Sering		Sangat Sering			
	N	%	N	%	N	%	N	%
1	0	0.00	2	100	0	0.00	2	100
2	3	25.00	5	41.67	4	33.33	12	100
3	5	35.71	7	50.00	2	14.29	14	100
4	6	28.57	14	66.67	1	4.76	21	100
5	7	46.67	7	46.67	1	6.66	15	100
6	5	29.41	8	47.06	4	23.53	17	100
7	2	33.33	3	50.00	1	16.67	6	100
8	1	33.33	1	33.33	1	33.33	3	100
Total	**29**	**32.22**	**47**	**52.22**	**14**	**15.56**	**90**	**100**

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari 90 responden, terdapat 14 responden (15.56%) yang sangat sering mengkonsumsi buah, dengan klasifikasi yang memiliki 2 anggota keluarga sebanyak 4 responden (33.33%), yang memiliki 3 anggota keluarga sebanyak 2 responden (14.29%), yang memiliki 4 anggota keluarga sebanyak 1 responden (4.76%), yang memiliki 5 anggota keluarga sebanyak 1 responden (6.66%), yang memiliki 6 anggota keluarga sebanyak 4 responden (23.53%), yang memiliki 7 anggota keluarga

sebanyak 1 responden (16.67%), dan yang memiliki 8 anggota keluarga sebanyak 1 responden (33.33%).

Tabel.5 Distribusi Tabulasi Silang antara Pendidikan dengan Konsumsi Buah Responden

Variabel Pendidikan	Konsumsi Buah / Minggu						Total	
	Jarang		Sering		Sangat Sering			
	N	%	N	%	N	%	N	%
SD	3	10.34	6	13.95	0	0.00	9	100
SMP	3	10.34	7	16.27	3	16.66	13	100
SMA	14	48.27	12	27.90	8	44.44	34	100
D3	1	3.44	2	4.65	1	5.55	4	100
S1	8	27.58	15	34.88	5	27.77	28	100
S2	0	0.00	1	2.32	1	5.55	2	100
Total	**29**	**32.22**	**43**	**47.78**	**18**	**20.00**	**90**	**100**

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 90 responden, terdapat 18 responden (20%) yang sangat sering mengkonsumsi buah, dengan klasifikasi yang memiliki pendidikan terakhir SMP sebanyak 3 responden (16.66%), yang memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 8 responden (44.44%), yang memiliki pendidikan terakhir D3 sebanyak 1 responden (5.55%), yang memiliki pendidikan terakhir S1 sebanyak 5 responden (27.77%) dan yang memiliki pendidikan terakhir S2 sebanyak 1 responden (5.55%).

4. Pembahasan

Sosiodemografi Masyarakat dan Konsumsi Buah, Sayur dan Ikan

Buah dan sayur merupakan sumber zat pengatur, yaitu sumber vitamin dan mineral. Sayuran merupakan salah satu sumber vitamin A, Vitamin C, Vitamin B, Ca, Fe, menyumbang sedikit kalori serta sejumlah mikronutrien. Vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh, apabila kekurangan dalam susunan hidangannya sehari-hari dalam waktu yang lama, maka akan menderita berbagai penyakit kekurangan vitamin dan mineral. Selain itu buah dan sayuran juga merupakan sumber serat pangan (dietary fiber) serta sejumlah antioksidan yang telah terbukti mempunyai peranan penting untuk menjaga kesehatan tubuh.

Menurut Susanti (2020) bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur juga menjadi salah satu cara mencegah penyakit diabetes mellitus. Sugiarto (2019) mengungkapkan bahwa status gizi balita menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya diare pada balita. Status gizi balita akan berkaitan erat dengan pola konsumsi makan balita tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 90 responden, terdapat 16 responden (17.78%) yang sangat sering mengkonsumsi buah, dengan klasifikasi yang memiliki pekerjaan Wiraswasta sebanyak 5 responden (20%), yang memiliki pekerjaan wirausaha sebanyak 5 responden (17.85%), yang memiliki pekerjaan pegawai swasta sebanyak 2 responden (25%), yang memiliki pekerjaan PNS sebanyak 4 responden (22.22%), dan yang memiliki pekerjaan Karyawan sebanyak 1 responden (9.1%).

Hasil penelitian Widarjono dkk (2016) mengungkapkan bahwa elastisitas pada rumahtangga berpendapatan rendah cenderung bersifat responsif terhadap perubahan harga dibandingkan rumahtangga berpendapatan tinggi, kondisi ini disebabkan kare-na umumnya rumahtangga miskin memiliki daya beli rendah. Yusdianto (2016) juga menemukan hasil yang sama, bahwa ko-moditas ikan/daging/telur/ susu meru-pakan barang normal bagi rumah tang-ga miskin di Sulawesi Tengah pada ta-hun 2008 dan 2009, namun pada tahun 2010 susu telah bergeser menjadi ba-rang mewah (luxury goods).

Pekerjaan akan berkaitan dengan pendapatan keluarga yang akan memberikan dampak secara langsung dalam menentukan konsumsi makanan dalam sebuah keluarga. Meningkatnya pendapatan dapat memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas lebih baik. Semakin tinggi tingkat pendapatan per kapita, maka semakin tinggi juga konsumsi sayur dan buah. Pendapatan juga mempengaruhi kecukupan konsumsi makanan (Asnah, 2016).

Pola konsumsi pangan rumah tangga di Kota Metro dipengaruhi oleh jumlah anggota rumah tangga, usia ibu rumah tangga dan tingkat pengetahuan gizi ibu rumah tangga tinggi (Rahmawati, 2018). Variabel luar (jumlah anggota keluarga, akses pangan, pengeluaran keluarga, konsumsi energi, dan konsumsi protein) berhubungan dengan tingkat ketahanan pangan rumah tangga di Kabupaten Kampar Provinsi Riau (Saputri, 2016). Keadaan sebagian besar responden yang tidak tinggal dengan orang tua ataupun keluarga menyebabkan mereka lebih sering memilih makanan cepat saji. Selain itu cukup banyak dari responden yang tidak memenuhi aturan untuk makan tiga kali sehari dengan berbagai alasan tertentu (Manullang, 2015) .

Pengambilan keputusan dalam pemilihan sayuran dirasa penting oleh rumah tangga (49,23%). Asal sayuran yang dikonsumsi adalah produksi sendiri (47,69%), dan yang paling mempengaruhi serta berpengaruh dalam mengonsumsi sayuran adalah diri sendiri (ibu rumah tangga). Alternatif yang dilakukan apabila sayuran tidak tersedia adalah mencari pilihan sayuran lain (90,77%). Pemilihan sayuran dilakukan dengan cara tergantung situasi (58,46%),

dan tetap memilih mengonsumsi (52,31%) apabila harga sayuran naik. Pendidikan dan pengetahuan mempengaruhi konsumsi sayur masyarakat (Putri, 2019) .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 90 responden, terdapat 14 responden (15.56%) yang sangat sering mengkonsumsi buah, dengan klasifikasi memiliki 2 anggota keluarga sebanyak 4 responden (33.33%), yang memiliki 3 anggota keluarga sebanyak 2 responden (14.29%), yang memiliki 4 anggota keluarga sebanyak 1 responden (4.76%), yang memiliki 5 anggota keluarga sebanyak 1 responden (6.66%), yang memiliki 6 anggota keluarga sebanyak 4 responden (23.53%), yang memiliki 7 anggota keluarga sebanyak 1 responden (16.67%), dan yang memiliki 8 anggota keluarga sebanyak 1 responden (33.33%).

Mahasiswa di asrama putra dan putri Universitas Airlangga dengan jumlah20 responden dari 10 mahasiswa dan 10mahasiswi didapatkan bahwa sebanyak 50% tidak mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Mahasiwa yang tinggal di asrama putra dan putri sebanyak 60% rata-rata hanya mengkonsumsi buah 1 porsi/hari. Konsumsi sayur didapatkan sebesar 35% untuk 1 porsi/ hari dan 65% untuk 2 porsi/hari (Dhaneswara, 2016)

Rata-rata anak mengkonsumsi makanan hanya makan dengan lauk pauk saja karena banyak anak yang tidak menyukai sayur dan jarang memakan buah-buahan (Putri, 2019). Anak-anak kurang menyukai sayur dan hanya menyukai beberapa sayur saja itu pun tidak sering di komsumsi begitu juga konsumsi buah-buahan Mengkonsumsi sayur dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat.

Banyak remaja putri yang mengkonsumsi buah dan sayur sebagai bahan makanan pengganti karbohidrat dalam proses penurunan berat badan sedangkan remaja putra kurang menyukai konsumsi buah dan sayuran. Remaja lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji di tempat makan tertentu yang dianggap mengikuti perkembangan arus globalisasi. Buah dan sayuran sering menjadi bahan makanan yang diabaikan saat memilih makanan atau disisihkan dari menu makanan (Manullang, 2015).

Mahasiswa di asrama putra dan putri Universitas Airlangga dengan jumlah20 responden dari 10 mahasiswa dan 10 mahasiswi didapatkan bahwa sebanyak 50% tidak mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Mahasiwa yang tinggal di asrama putra dan putri sebanyak 60% rata-rata hanya mengkonsumsi buah 1 porsi/hari. Konsumsi sayur didapatkan sebesar 35% untuk 1 porsi/ hari dan 65% untuk 2 porsi/hari(Dhaneswara, 2016) .

Jumlah anggota keluarga diduga sebagai salah satu factor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.Menurut penelitian Srimaryani (2010) yang menyatakan bahwa umlah anggota keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur individu

menunjukkan hubungan yang signifikan. Selain itu, semakin besar jumlah anggota maka kebutuhan pangan akan meningkat, apabila jumlah pangan tersedia terbatas, maka asupan makanan yang diterima oleh setiap anggota keluarga akan terbatas pula. Jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi pengalokasian pangan pada rumah tangga tersebut sehingga semakin besar jumlah anggota keluarga, maka alokasi pangan untuk setiap individu akan semakin berkurang.

Wellina dkk (2016) mengatakan bahwa faktor risiko yang mempengaruhi kejadian stunting diantaranya adalah rendahnya konsumsi energi, potein, seng. Hasil penelitian Sari dkk (2016) menunjukkan bahwa asupan protein, kalsium, dan fosfor signifikan lebih rendah pada anak stunting dibandingkan pada anak tidak stunting usia 24-59 bulan di Kota Pontianak. Oleh karena itu, salah satu upaya untuk menurunkan prevalensi balita pendek adalah meningkatkan konsumsi pangan sumber protein. Menurut Aridiyah dkk (2015) tingkat kecukupan protein dan kalsium menunjukkan hubungan yang signifikan untuk mencegah terjadinya stunting.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bhandari,et al (2016) menunjukkan bahwa Mayoritas dari wanita tersebut mengonsumsi sekali dalam sehari, sayur tiga kali sehari, daging dan buah sekali dalam seminggu. Sekitar 30% dari total sampel mengonsumsi susu dan produk turunan susu sekali sehari. Pola konsumsi makan yang dilakukan oleh wanita berkaitan dengan status gizi, lebih dari seperempat wanita di Terai memiliki status gizi kurang. Hasil penelitian Sabri (2019) menunjukkan bahwa kejadian ISPA pada balita akan semakin cepat jika kebutuhan gizi balita terganggu.

5. Kesimpulan dan Saran

Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan.pekerjaan tertinggi yang sangat sering mengonsumsi buah yaitu pekerjaan pegawai swasta sebesar 25%. pekerjaan tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur individu. Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuh tumbuhan (bahan makanan nabati). Anjuran konsumsi buah dan sayur menurut Pedoman Gizi Seimbang yaitu 2-3 porsi/hari untuk buah dan 3-4 porsi/hari untuk sayur. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui karakteristik responden bahwa jenis kelamin laki-laki sebayak 49 orang (63.1%) berada pada usia 41-50 tahun sebanyak 28 orang (25.2%). Pendidikan SMA sebanyak 34 orang (36.6%).

Diharapkan kepada Dinas Kesehatan Kota Medan perlu melakukan penyuluhan kesehatan dan gizi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya di daerah

Belawan I tentang konsumsi sayur, buah dan gizi. Masyarakat harus lebih peduli untuk mengkonsumsi sayur 3-4 porsi/hari, buah 2-3 porsi/hari dan ikan 2-3 porsi/hari agar kebutuhan nutrisi tubuh mereka terpenuhi.

6. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada masyarakat di Kelurahan Belawan I, Kecamatan Medan Belawan, Kota Medan yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih juga kepada para pimpinan di Kelurahan Belawan I, Kecamatan Medan Belawan, Kota Medan , Sumatera Utara yang telah bersedia mendukung berjalannya penelitian ini. Selain itu, terimakasih juga pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara yang telah membantu dalam pengumpulan data penelitian dan pembuatan jurnal ilmiah dalam penelitian ini .

DaftarPustaka

Ariani, M. (2018). Keragaman Konsumsi Pangan Hewani Berdasarkan Wilayah dan Pendapatan di Tingkat Rumah Tangga. *Analisis Kebijakan Pertanian*, *16*(2), 1–10.

Aridiyah FO, N. R. dan M. R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan. *Jurnal Kesehatan*, *3*(1), 163–170.

Asnah. (2016). *Konsumsi Sayur, Buah, dan Sumbangannya Terhadap Kecukupan Serat Anak Usia Prasekolah Pada Keluarga Nelayan Di Kecamatan Teluk Nibung, Kota Tanjungbalai Tahun 2016*. Universitas Sumatera Utara.

Bhandari, S., Sayami, J.T., Thapa, P., Sayami, M., Kandel, B.P., and Banjara, M. . (2016). *Dietary Intake Patterns and Nutritional Status of Women of Reproductive Age in Nepal: Findings from a Health Survey*. Nepal.

BPS Kota Medan. (2019). *Kecamatan Medan Belawa dalam Angka tahun 2018*. Medan.

Deller, S., Canto A., dan B. L. (2017). Food Access, Local Foods, and Community Health. *Community Development*, *48*(5), 657–680.

Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes*, *4*(1), 34–47.

Dini, N.I., Siti F.P, dan S. (2017). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh dan IMT/U) pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.*, *5*(1), 301–306.

Krasevec, J., Xiaoyi, A., Richard, K., France, B., dan Edward, A. . (2017). Diet Quality and

Risk of Stunting Among Infants and Young Children in Low- and Middle-Income Countries . *Maternal and Child Nutrition*, *13*(2), 1–11.

Manullang, R. M. A. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pola Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014 di Medan Tahun 2015*. Universitas Sumatera Utara, Medan.

Mayasari, D. (2018). Analisis Pola Konsumsi Pangan Berdasarkan Status IPM di Jawa Timur. *Jurnal Ekonomi Dan Pembangunan Indonesia*, *18*(2), 191–213.

Muhamad, Z. (2019). Analisis Kebiasaan Makan Pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulubala Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *1*(1), 48–57.

Putri, D. W. (2019). *Pengambilan Keputusan Dalam Pemilihan Sayuran dan Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga Petani Sayuran Di Desa Gisting Atas Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus*. Universitas Lampung.

Putri, R. (2019). *Hubungan Sosial Ekonomi dan Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Stunting pada Siswa SDN 11 Kampung Jua Kecamatan Lubuk Begalung Tahun 2019*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.

Rahmawati, A. N. (2018). Pengambilan Keputusan Dalam Pemilihan Pangan Lokal Olahan dan Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga di Kota Metro. *JIIA*, *6*(2), 187–195.

Sabri, R. (2019). Faktor yang Memengaruhi Tingginya Penyakit ISPA pada Balita di Puskesmas Deleng Pokhkisen Kabupaten Aceh Tenggara. *Contagion :Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, *1*(2), 69–82.

Saputri, R. (2016). Pola Konsumsi Pangan dan Tingkat Ketahanan Pangan Rumah Tangga di Kabupaten Kampar Provinsi Riau. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *12*(3), 123–130.

Sari EM, M Juffrie, N Nurani, M. S. (2016). Asupan protein, kalsium dan fosfor pada anak stunting dan tidak stunting usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *12*(4), 152–259.

Siregar, P. A. (2019). Evaluasi Sistem Informasi Kesehatan Puskesmas Kota Matsum di Medan Menggunakan Pendekatan Instrumen Health Metrics Network. *Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, *1*(1), 42–53.

Siregar, P. A. (2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, *2*(1), 1–8.

Sugiarto. (2019). Faktor Risiko Kejadian Diare Pada Balita. *Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, *1*(1), 21–31.

Susanti, N. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi

Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *2*(1), 43–52.

Wahyuningsih, U. (2020). Kualitas Konsumsi Pangan Kaitannya dengan Status Gizi Anak Usia 2-5 Tahun pada Masyarakat Adat Kasepuhan Ciptagelar dan Sinar Resmi. *Indonesian Jurnal of Health Development*, *2*(1), 1–11.

Wellina WF, MI Kartasurya, M. R. (2016). Faktor Risiko Stunting Pada Anak Umur 12-24 Bulan. *Jurnal Gizi Indonesia*, *5*(1), 55–61.

Widarjono,Rucbha, S. M. (2016). Household Food Demand in Indonesia. *Journal of Indonesian Economy and Business*, *31*(2), 163–177.

Yusdianto, S. (2016). *Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga Miskin di Provinsi Sulawesi Tengah*. Institut Pertanian Bogor.